

UNA MICA DE LA MEVA EXPERIÈNCIA A TOUCAR (SENEGAL)

Marta Grifell Torres

Juliol 2017

QUI SÓC I COM VAIG ANAR A PARAR AL SENEGAL

Em dic Marta i tinc 22 anys!

Aquest juny vaig acabar el grau en infermeria i vaig pensar que seria una bona forma de tancar aquesta etapa fent un voluntariat. Era quelcom que tenia en ment des de feia molt i molt de temps i buscant i remenant, CCONG va ser l'oportunitat que buscava.

Així doncs després de comprar els bitllets¹, d'unes quantes trucades amb el Rafa i un cafè de 3h amb l'Anna² (gràcies!!), motxilla feta i el 8 de juliol agafava l'avió cap a Dakar coincidint casualment amb la Mireia, una altra voluntària!

En aquesta memòria intentaré explicar molt resumidament i en aspectes pràctics les coses que vaig aprendre, viure, observar i aprendre les setmanes que vaig estar al Senegal.

Tant en aquesta memòria com en qualsevol altra, cal tenir molt present que cadascú ho viu d'una forma diferent i s'emporta la seva pròpia experiència.

¹ *Recomano comprar-los amb temps, surten més econòmics, i si pot ser amb Iberia / Vueling i vol directe, molt millor! Redueixes possibilitats a que se't perdi la motxilla i en menys de 5h de vol, ets a Dakar!*

² http://ccong.es/esp/voluntarios/memorias/anna_seuba2016.pdf

CINC CONSELLS QUE DONARIA ABANS DE MARXAR...

- Viatjar **sol/a** és una molt bona opció. Sempre trobaràs gent nova amb qui compartir l'experiència! Val a dir, que sort en vaig tenir de trobar-me amb dos voluntàries més a l'avió, ja que el vol i l'arribada va ser caòtic!
- No tinguis expectatives per res! **Deixa't sorprendre!** A vegades serà per dolent, però la majoria de les vegades per millor!
- Sense rellotge, sense presses i sense estressar-t'hi! La vida a ritme senegalès: que tot flueixi, **a poc a poc** i amb alegria!
- Per més que t'expliquin, t'informis, llegeixis, preguntis,... Fins que no hi ets, **no ets conscient de l'experiència** que t'espera i que estàs a punt de començar a viure!
- Sense saber **idiomes** es fan i et faràs entendre com bonament es pugui. Tot i així, crec que amb un nivell bàsic de francès se't facilitaran molt més les coses i penso que l'experiència serà encara mes enriquidora. Sense l'idioma (i com anàvem la majoria!), acabes parlant un mix de castellà, anglès, francès i wòlof força divertit!

COSES “NO TANT BONES” QUE PASSEN... O NO!

- La probabilitat de que agafis diarrees, vòmits, febre,... Són altes! No per això tothom ho ha d'agafar i amb el mateix quadre.
 - Si ets dels que **SÍ**, personalment et recomanaria arròs blanc, plàtans, sèrum hiposòdic, repòs, un ventall (o el ventilador quan hi ha llum!) i **PACIÈNCIA!**
 - Per l'experiència, en 24h-48h els símptomes redueixen o quasi desapareixen i tot queda en agradables converses entre els voluntaris comparant els tipus de deposicions i mals de panxa (hahah).
 - Vigila amb sobre-auto-medicar-te! És bo anar-hi ben informat sobre què prendre i quan. El meu consell és que no et precipitis. Sotmets el cos a un canvi molt brusc i necessita el seu temps per adaptar-se i activar els mecanismes necessaris. En el moment que ho necessitis, si pots, demana una segona opinió fiable i valora la situació.
- El menjar és **molt picant i gens variat!** Això sí, està tot **boníssim** i el dia que canvia el menú és glòria i el valors molt més!
- La **higiene** a la cuina, a les latrines, al carrer,... és un tema que no el porten gaire bé i que a la majoria, els hi és igual! Així que...Amb cap però **sense manies!!**

EN QUAN EL VOLUNTARIAT EN SÍ...

- Va donar la casualitat que vam coincidir molts voluntaris de l'àmbit sanitari durant els mateixos dies. És per això que recomanaria que t'informessis del volum de persones que hi van, ja que vista l'experiència, considero que **més d'unes tres o quatre persones** al dispensari, són **innecessàries**. No hi ha feina per a tanta gent!
- Normalment anàvem al dispensari els matins de dilluns a divendres i les tasques que fèiem eren bàsicament **pediàtriques** excepte algunes **cures** a adults també. Quan hi havia alguna dona que es posava de part, podíem estar a la maternitat i comprovar com de guerrereres i fortes són les dones en aquest moment de la vida. Et posaràs les mans al cap amb la no-higiene sanitària i el tracte que hi ha entre sanitari i pacient... Res a veure!
 - Qualsevol dubte o curiositat que tinguis al dispensari, en especial l'Awa i la Jeanne t'ho resoldran encantades!
- Malgrat tot, sempre acabes traient un **projecte** o altre a tirar endavant. Nosaltres vam endreçar la farmàcia i una sala on hi havien molts medicaments i material sanitari en caixes ple de pols des de feia molt de temps. Ara tenen unes **estanteries** i amb tot etiquetat.

PROPOSTES DE NOUS PROJECTES QUE POTSER ES PODRIEN DUR A TERME A TOUCAR

Marxar amb un projecte més o menys plantejat crec que és un gran punt a favor. No del tot detallat ja que sobre el terreny les coses canvien moltíssim, però si que amb alguna que altra idea de que és el que hi aniràs a fer. Deixo a continuació una **petita pluja d'idees** de pensaments en veu alta que van sorgir. Poden o no funcionar però com a mínim potser serveixen de guia.

- Intentar establir un sistema de recollida de deixalleries i un crematori. Que funcionés de forma sistemàtica i reduís els nivells de brossa pel carrer.
- Realitzar petites formacions dinàmiques i amenes per les infermeres del dispensari sobre temes com ara:
 - Medicació: ús, via d'administració, dosis, aplicacions,...
 - Cures de ferides: apòsits, embenats, tipus de pomades i ús adequat d'aquestes, valoració de diferents tipus de ferides i de la seva evolució, tractaments adequats,...
- Gestió i organització dels pacients que es presenten al dispensari, intentar establir torns per ordre d'arribada i/o en el cas de les cures, procurar fer un petit triatge per seguir un ordre d'atenció.
- Ordre i gestió de tot el material que arriba i tenen. Etiquetar-lo, posar-ho per grups genèrics, explicar per a què serveix,...

PER ACABAR...

- Ja per acabar, afegir que recomano molt preguntar per fer petites excursions a pobles del voltant, al llac, pels camps del voltant de Toucar... Els capvespres són molt i molt bonics! Amb una mica de sort, alguns dies la temperatura afluixa i tant si toca posta de sol com tempesta, és impressionant!
 - Molt recomanable anar a Ndoch i més si hi ha altres voluntaris! A només 4km de Toucar i tant i tant diferent, ja pel sol fet de que no hi ha ni llum ni aigua!
- Poc més... **TERANGA SENEGAL** i a crear la teva pròpia aventura amb positivitat i ganes d'aprendre i viure de les noves experiències!

Qualsevol cosa en la que pugui ajudar-vos: martagt_@hotmail.com



Algunes fotos del dispensari i part del petit projecte que vam dur a terme.





El supermercat de Toucar



Sortint del dispensari



De camí a Ndoch



Platja de Sally

**GRÀCIES A TOTS ELS QUE
HEU FORMAT PART
D'AQUESTA AVENTURA!!**